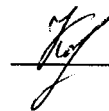


УТВЕРЖДАЮ

Начальник ГДОЛ



/Л.Н.Кудрявцева

01.06.2025 г.

Рабочая программа
физкультурно-
оздоровительных и
спортивно-массовых
мероприятий
в ГДОЛ «Бригантина»
МБОУ СОШ №56
г.Мурманска

2025 год

**Программа
спортивно – оздоровительной
направленности
для лагеря с дневным пребыванием детей
«Веселый кенгуру»**

составитель:

инструктор по физической культуре

А.С. Волова

Участники программы: Трубников Ф.Г.

Москвитина Т.А.

Никитина В.Н.

Анохина М.О.

Юдина Е.П.

г.Мурманск, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Чтобы быть здоровым, нужны
собственные усилия, постоянные
и значительные. Заменить их нельзя
ничем.
Академик Амосов.**

Лагерь – это место, где каждый ребенок может состояться как уникальная личность... Лагерь – это большая, умная Игра, которая помогает детям радоваться жизни, праздновать жизнь практически ежечасно. *С.А.Шмаков*

Лето - наилучшая пора для общения с природой, постоянной смены впечатлений, встреча с неизвестными, непознанными уголками природы, обогащения духовного мира и интеллекта ребёнка, постоянная смена впечатлений, встреча с позитивным неизвестным, поле для творческого развития детей и подростков.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации. Это время, когда дети имеют возможность снять психологическое напряжение, накопившееся за год, восстановить израсходованные силы, здоровье, развивать творческий потенциал, внимательно посмотреть вокруг себя и увидеть, что удивительное рядом.

Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

Летний отдых сегодня – это не только социальная защита, а еще и полигон для творческого развития, обогащения духовного мира и интеллекта ребенка.

Лето - активная пора социализации учащихся, расширения личностного образовательного пространства, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Именно поэтому обеспечение занятости школьников в период летних каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Условия летнего оздоровительного отдыха детей с дневным пребыванием уникальны с точки зрения организации самостоятельной жизнедеятельности личности в свободное время. Содержанием летнего досуга должен стать активно организованный отдых детей, способствующий снятию физического и психологического напряжения детского организма.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности.

Значимость летнего периода для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения детских интересов и расширения кругозора невозможно переоценить. Проблемы организации летнего оздоровительного отдыха вытекают из объективных противоречий:

- между потребностью семьи и государства иметь здоровое, сильное подрастающее поколение и неудовлетворительным состоянием здоровья современных детей;
- педагогической заботой, контролем и желанием детей иметь свободу, заниматься саморазвитием, самостоятельным творчеством.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности.

Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Лагерь способствует формированию у ребят личностных качеств, развитие творческих способностей, не подавляющего личность коллективизма, коммуникативных навыков.

Именно в пришкольном лагере ребенок заполняет свое свободное время полезными делами. Досуг, игры, развлечения, различные мероприятия в этой социальной среде побуждают ребенка к приобретению новых знаний, к серьезным размышлениям, имеют познавательный характер.

Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая природосообразная деятельность. Ведь не зря в известной песне О. Митяева поется: «Лето – это маленькая жизнь!», а значит, прожить ее нужно так, чтобы всем: и детям и тем, кто будет организовывать отдых, было очень здорово.

Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, период свободного общения детей.

Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей.

Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций.

Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

Для организации оздоровления и занятости учащихся в летнее время была разработана данная программа. При составлении программы учитывались традиции и возможности школы, уровень подготовки педагогического коллектива, пожелания и интересы детей и родителей, опыт прошлых лет по организации летнего оздоровительного отдыха.

Основание для разработки программы:

- Федеральный закон от 24.07.98 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в РФ";
- Закон Российской Федерации от 10.07.92 № 3266-1 "Об образовании";
- Федеральный закон от 24.06.99 № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
- Программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»
- Приказ Минобразования России от 13.07.01 № 2688 "Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;
- Закон «Об образовании РФ»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.;
- Положение о пришкольном оздоровительном лагере;
- Правила внутреннего распорядка пришкольного оздоровительного лагеря дневного пребывания;
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности;
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере;

Инструкции по организации и проведению экскурсий:

- Должностные инструкции работников;
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра;
- Заявления от родителей;
- Правила регистрации детей при поступлении и выбытии;
- Акт приемки лагеря;
- Планы работы.

Организация – исполнитель программы: МБОУ СОШ № 56, ДОЛ «Бригантина»

Цель реализации программы - создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, укрепление их здоровья, реализация двигательного, творческого и интеллектуального потенциала участников смены.

Задачи:

1. реализация системы физического и психологического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
2. реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта;
3. профилактика детской безнадзорности в каникулярное время;
4. привитие учащимся навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья;
5. формирование у школьников навыков общения и толерантности;
6. приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления;
7. организовать интересный, полноценный отдых ребёнка;
8. создать условия для раскрытия и развития творческого потенциала каждого;
9. организовать совместную деятельность детей и взрослых;
10. формировать самостоятельность и ответственность за свою деятельность;
11. совершенствовать систему организации внеурочной деятельности детей,
12. создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей;
13. изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения;
14. вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.

Условия участия в программе: добровольность, взаимопонимание, должностная субординация.

Концептуальный подход:

Изменение ценностных ориентаций заметно в настоящее время во всех сферах жизни общества. Решение ряда проблем в жизни страны во многом зависит от уровня сформированности гражданской ответственности, гражданской позиции у подрастающего поколения, потребности в духовно-нравственном совершенствовании, уважения к историко-культурному наследию своего народа и народа России. Духовность заключается в любящем отношении к другому, в приоритетности интересов другого над собственными, в утверждении своим отношением несравненной ценности другого. Духовность представляет собой в высшей степени сложную совокупность общечеловеческих норм и ценностей. Духовные ценности вырабатываются каждым человеком самостоятельно, а не усваиваются в готовом виде путем «извлечения» из книг или чужого опыта.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Досуговая деятельность в смене направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Программа летнего оздоровительного лагеря опирается на следующие принципы:

Принцип гуманизации отношений

Построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху. Через идею гуманного подхода к ребенку, родителям, сотрудникам лагеря необходимо психологическое переосмысление всех основных компонентов педагогического процесса.

Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности

Результатом деятельности воспитательного характера в летнем пришкольном оздоровительном лагере является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет воспитаннику лагеря почувствовать себя творческой личностью.

Принцип дифференциации воспитания

Дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня);
- взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
- активное участие детей во всех видах деятельности.

Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка

Данный принцип может быть реализован при следующих условиях:

- необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы;
- оценка эффективности пребывания детей на площадке должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач.

Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;
- сочетание форм работы, учитывающих возрастные особенности детей;
- постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений, происходящих в его организме и психике.

Принцип интегративно-гуманитарного подхода.

Этот принцип определяет пять «граней»:

- грань личностного восприятия («это затрагивает или может затрагивать лично меня»);
- грань сопричастности («этого достигли ребята, это им нужно – значит, это доступно и нужно мне»);
- грань глобального восприятия («это нужно знать всем – значит это важно и для меня; это относится к общечеловеческим ценностям»);

- грань ориентации на консенсус («Я признаю за другим право иметь свою точку зрения, я могу поставить себя на место других, понять их проблемы»);

грань личной ответственности («я отвечаю за последствия своей деятельности для других людей и для природы»).

Принцип уважения и доверия.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- добровольного включения ребёнка в ту или иную деятельность;
- доверие ребёнку в выборе средств достижения поставленной цели, в основном на вере в возможность каждого ребёнка и его собственной вере в достижении негативных последствий в процессе педагогического воздействия;
- в учёте интересов учащихся, их индивидуальных вкусов.

Данная программа направлена на реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности.

Объективные факторы работы

Модель лагеря имеет ряд объективных факторов, которые и определяют специфику её работы:

Временный характер детского объединения.

Разнообразная деятельность – насыщенность всего периода разноплановой интересной деятельностью делают пребывание в лагере очень привлекательным для детей, которые в силу своего возраста стремятся «попробовать всё и успеть везде». В летнем оздоровительном лагере предлагается самый разнообразный спектр занятий.

Интенсивность освоения детьми различных видов деятельности – заинтересованность ребёнка каким-либо делом посредством достижения последующего определённого положительного результата. В этом смысле личностно-ориентированный подход означает, что степень интенсивности должна быть адекватна индивидуальным возможностям человека.

Изменение позиции ребёнка – своеобразное разрушение прежнего, подчас негативного, стереотипа поведения.

Природно-климатическая база – природное окружение, чистый воздух является важной составляющей успеха лагеря.

Чёткий режим жизнедеятельности – максимальное использование природно-климатических факторов, рациональная организация всей жизнедеятельности детей.

Планируется:

1. проведение работы по вовлечению детей в занятия физкультурой и спортом, формированию здорового образа жизни, преодолению вредных привычек, профилактике табакокурения, наркомании, токсикомании;
2. проведение утренней гимнастики на свежем воздухе;
3. организация на спортивной площадке и в спортивном зале различных спортивных соревнований:
4. «весёлые эстафеты»,
5. спортивные конкурсы,
6. игры на воздухе,
7. беседы по формированию здорового образа жизни.

Основные формы организации:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- спортивные игры на спортивной площадке;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- эстафеты, конкурсы, массовые мероприятия.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в спортивном зале. Одна из задач данного режимного момента - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты, конкурсы и массовые мероприятия включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Индивидуальные и коллективные формы работы в лагере осуществляются с использованием традиционных методов (беседа, наблюдение, поручение, конкурсы рисунков, плакатов, утренники, праздники, экскурсии); метод интерактивного обучения (социально-психологические тренинги, ролевые игры, дискуссии), в которых дети не просто «проходят» что-то, а проживают те или иные конкретные ситуации. Одним из важнейших средств и методов организации воспитательного пространства является создание органов детского самоуправления-самостоятельности в проявлении инициативы, принятии решения и его самореализации.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

1. безусловная безопасность всех мероприятий;
2. учет особенностей каждой личности;
3. возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря;
4. достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря;
5. распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
6. четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;
7. моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.

Критерии оценки эффективности функционирования воспитательной программы:

- Эмоциональное состояние детей;
- Личностный рост;
- Физическое и психологическое здоровье;
- Приобретение опыта общения со сверстниками;
- Самореализация в творческой и познавательной деятельности;
- Благоприятный психологический климат в детском и взрослом коллективах
- Удовлетворенность детей.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Главным результатом деятельности оздоровительного лагеря является развитие ребенка.

В ходе реализации данной программы ожидается:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
- Укрепление физических и психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самостоятельности.
- Приобретение новых знаний, умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- Развитие коммуникативных способностей и толерантности.

- Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
- Приобретение новых знаний и умений в результате занятий в кружках (разучивание песен, игр, составление проектов).
- Расширение кругозора детей.
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
- Личностный рост участников смены.

№ п/п	Вид работы	Время	Ответственный
1	2	3	4
Организационная работа			
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий	До открытия лагеря	Инструктор по физическому воспитанию
2	Составление календарных планов спортивно-массовых мероприятий отрядов. Выборы физоргов отрядов, совета физоргов лагеря	В первые 2–3 дня	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые
3	Спортивные занятия по отрядам. Составление расписания занятий	В начале смены	Инструктор по физическому воспитанию
4	Инструктаж физоргов, капитанов команд, ответственных за утреннюю гимнастику о тренировках отрядных и сборных команд; организация соревнований в отряде и в лагере	В течение всей смены	Инструктор по физическому воспитанию
5	Организация медицинского контроля	В течение всей смены	Медработник
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа			
1	Проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Инструктор по физическому воспитанию
2	Проведение оздоровительных мероприятий	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели
3	Проведение занятий по отрядам	По расписанию	Инструктор по физическому воспитанию, педагоги
4	Организация конкурсов,	По плану	Инструктор по физическому

	соревнований по различным видам спорта		воспитанию, педагоги
5	Прогулки, экскурсии, туристские походы	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, педагоги
	Пропагандистская работа		
1	Оборудование уголка "Наши достижения", таблица лагерной спартакиады	В первые 2–3 дня	Инструктор по физическому воспитанию, физорги, педагоги

Календарное планирование

Дата проведения	Мероприятие
03.06.25	Весёлые старты (эстафеты) с морской тематикой
06.06.25	Игра в пионербол
13.06.25	«Дворовые игры» - городки, резинки, классики
14.06.25	Личное Первенство ДОЛ по бегу на короткую дистанцию
19.06.25	Подвижные игры («Рыбак и рыбка», «Салки», «Вышибала»)
21.06.25	Весёлые старты (эстафеты) со сказочной тематикой
25.06.25	Беседа по формированию ЗОЖ, викторина для детей по теме ЗОЖ

Список использованных источников

1. Закон об образовании РФ, 2012;
2. Губина Е. А. Летний оздоровительный лагерь (нормативно-правовая база) - Волгоград: Издательство «Учитель». 2006.
3. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс. 2005. - 311с.
4. Руденко В.И. Лучшие сценарии для летнего лагеря. – М., 2006 г.
5. Гончарова Е.И., Е.В.Савченко, О.Е. Жиренко. Школьный летний лагерь. Москва «ВАКО» 2004 г.
6. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
7. Сергей Афанасьев, Сергей Коморин. 300 конкурсов для ребят разного возраста. – МП «Вариант», г. Кострома, 2000.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288с.
9. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176с.
10. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
11. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
12. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
13. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.
14. Лобачева С.В. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере . 1-11 классы – М.:ВАКО, 2007. – 2008 с.
15. Тузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником: материалы авторских смен – Волгоград: Учитель, 2007 – 282 с.